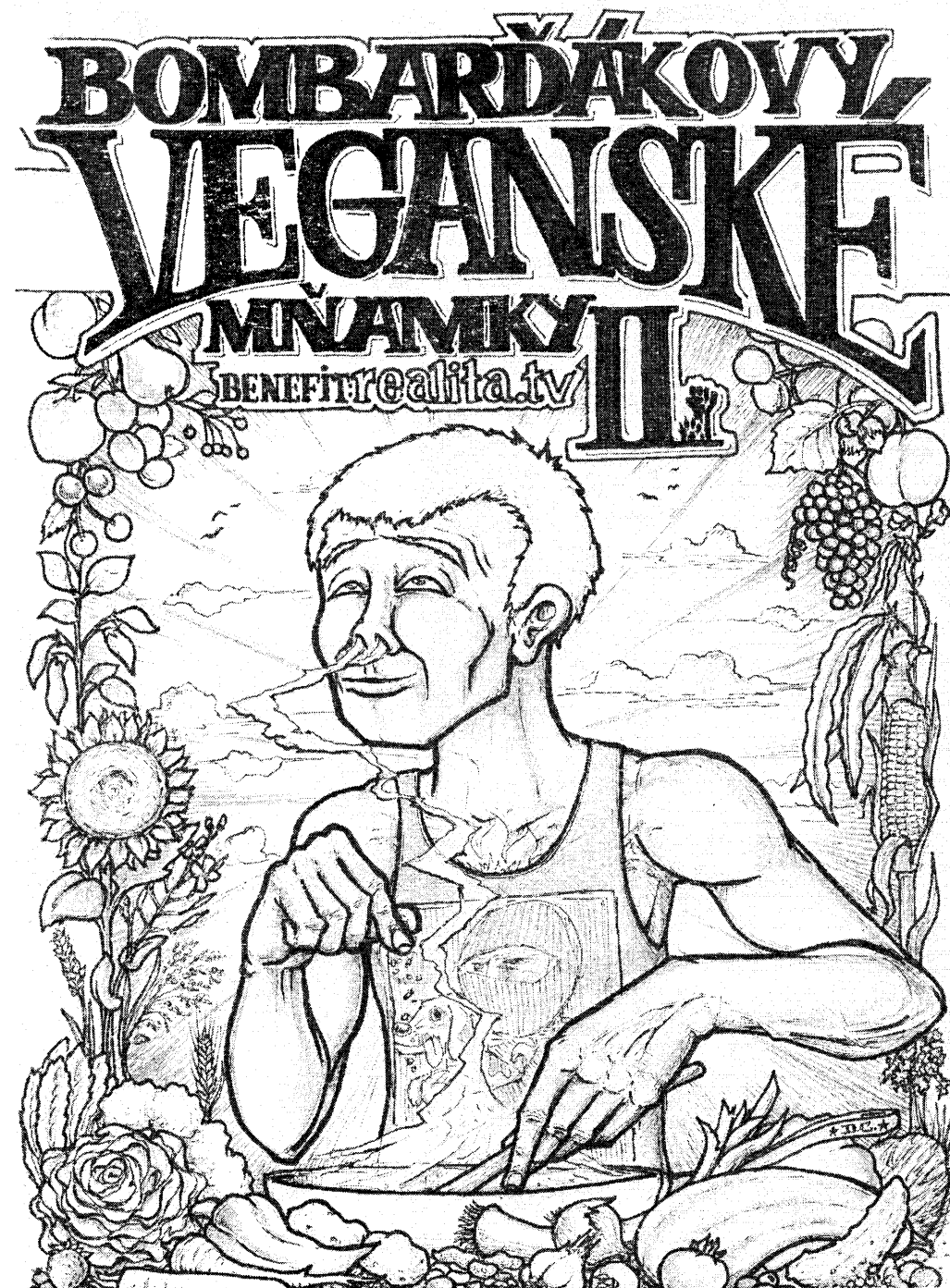


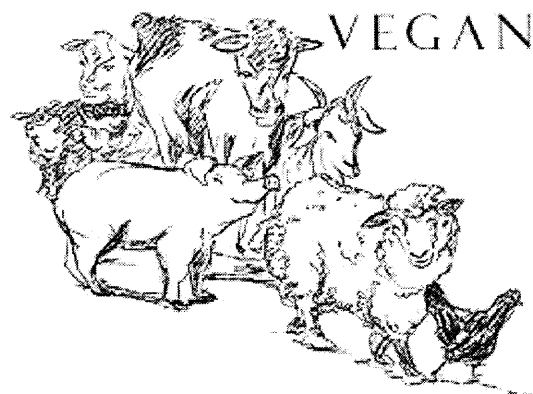
Benefiční cena 35,- Kč  
Anticopyright 2007





### Pár slov závěrem

Řečeno a snědeno už bylo dost, takže jen pár slov na závěr. Doufám, že sis pochutnal/a jak na jídle tak i na psaném slovu. Opět platí, že při jakémkoli dotazu nebo připomínce mne kontaktujte na adrese bobe.hop@seznam.cz. Také je možnost dotisku prvního dílu v případě zájmu. Měj se fajn a možná u dalšího dílu.



### Thanx to:

Michal děkuje za podporu všem blízkým a čuňákovi zvlášť.

Já děkuji Realitě (převážně Michalovi, Lole a Čuňákovi), Závěšovi za hodiny strávené nad kreslením obalu (kéž se mu nikdy nezlomí tužka), Honzovi Šťastnému za zveřejňování mé existence všude kde to šlo, Rost'ovi z Dobrého krámků (bez něj by moje kuchařka byla možná jen lokální), všem dravcům, kteří nutí nás malé rybičky hejbnout ploutvema, mé ženě za lehkou stylistiku a důvěrné ochutnávání toho co jsem uvařil, všem přátelům za pomoc a podporu a nakonec tobě, že sis kuchařku koupil/a.

### Obsah

2.	.....	Předmluva
3.	.....	Typy a triky
4.	.....	Polévky
6.	.....	Hlavní jídla
12.	.....	Přílohy
14.	.....	Saláty
16.	.....	Sladké pokrmy a moučníky
19.	.....	Jídla pro „lepší“ příležitost
22.	.....	Cukroví
24.	.....	Trochu toho zamyšlení
25.	.....	Prostor pro Realitu
▪ 25.	.....	Prohlášení
▪ 27.	.....	Co můžeš udělat
▪ 31.	.....	Ber slepici a běž
▪ 34.	.....	Vivisekce FAQ
39.	.....	Pár užitečných odkazů
40.	.....	Závěrem

## **Zdárec,**

Právě si dostal/a do ruky veganskou benefiční kuchařku na realita.tv. Je tomu asi rok a půl co jsi možná držel/a první díl, který byl benefiční na Svobodu zvířat. Rok a půl je celkem dlouhá doba a za tu jsem vyslechl pár připomínek a ať byly pozitivní nebo negativní tak díky za ně. Jako u všeho do čeho se člověk pouští je nejprve pln idejí než vyjde na povrch realita. Spoustu věcí bych dnes napsal nebo udělal jinak, některé věci možná nedělal. Tak jako tak, když píšete něco co má lidem pomáhat, v tomto případě s vařením, ne vždy musí být efekt valný. Každý člověk má individuální chápání nebo styl vaření a není jednoduché proto psát všeobecný návod. Já třeba podle kuchařek nevařím, maximálně se jimi inspiroji. Chci teď jen podotknout pár problémů, které jste možná měli s předešlou kuchařkou. Asi největší a často opakovaný byl problém s použitým množstvím surovin. Problém je ten, že vaření mám v oku a tudíž vše vařím dle odhadu, chápu, že pro některé lidi to může být problém, který mi hned nedošel, takže se za něj omlouvám a v tomto díle jsem se alespoň pokusil použité množství malinko upřesnit u těch věcí kde mi to přišlo důležité. Také si myslím, že je dobré si přečíst rady, proto jsem je přesunul před recepty, i když zůstaly stejné. Jedna připomínka se týkala i zahušťování a toho, že v receptech nerozebírám jakým způsobem, to protože je to na vás, různé postupy najdete právě v radách. Také jsem pro větší přehlednost začal vypisovat potřebné suroviny pod recept. Doufám, že se mi povedlo psát recepty už trochu srozumitelněji, kdyby jste však měli jakýkoliv problém na poslední straně je na mě kontakt a rád vám poradím i kdyby jste měli problém s otevřením konzervy. Problém také mohl vzniknout u některých mnou uvedených veganských výrobků. Například krátce po vytisknutí první verze kuchařky začaly Pékárny Šumava přidávat nebo uvádět u houskových knedlíků vejce, nebo jsem uváděl, že všechny sušenky značky Napolitanke jsou veganské, nyní má firmy v oběhu i vanilkové, které veganské nejsou. Nejlepší je kupované výrobky průběžně kontrolovat, takže za vzniklé nedorozumění se omlouvám.

Možná tě napadla otázka proč není tato kuchařka benefiční také pro Svobodu Zvířat. Ne, že by opadly moje sympatie, jen jsem prostě chtěl podporu věnovat tentokrát někomu jinému. Realita mimo toho, že je v začátku a proto podporu potřebuje asi nejvíc je mi také z ostatních organizací na ochranu práv zvířat svou politikou a prací nejsympatičtější. Z příspěvků vzadu můžete pochopit proč.

A teď už se můžeš pustit do vaření. Před tebou je opět přes padesát receptů tak doufám, že tě zaujmou. Jako minule jsem všechny uvařil, pochutnal si na nich a úspěšně strávil. Doufám ve vaši spokojenost, hodně štěstí při vaření a dobrou chuť.

**Bob**

Veganství není jen cestou jednoho člověka, proto je nutné mezi sebou spolupracovat a vzájemně se podporovat ...

[www.realita.tv](http://www.realita.tv)  
[www.svobodazvirat.cz](http://www.svobodazvirat.cz)  
[www.zvirevtisni.cz](http://www.zvirevtisni.cz)  
[www.otevrioci.cz](http://www.otevrioci.cz)

... vyhledávat informace, které můžou být užitečné nám i ostatním...

[www.vegetarian-vegan.cz](http://www.vegetarian-vegan.cz)  
[www.csvv.cz](http://www.csvv.cz)  
[www.animalinfo.net](http://www.animalinfo.net)  
[www.vegan.cz](http://www.vegan.cz)  
[www.vegspol.cz](http://www.vegspol.cz)

... podporovat ty, díky kterým je dnes všechno o moc jednodušší ...

[www.dobrykramek.cz](http://www.dobrykramek.cz)

... a nezapomínat, že veganství/vegetariánství je jen začátkem, jsou i jiné věci, s kterými se musí něco dělat.

[www.antifa.cz](http://www.antifa.cz)  
[www.fs8brezna.ecn.cz](http://www.fs8brezna.ecn.cz)  
[www.bloodymary.blog.cz](http://www.bloodymary.blog.cz)  
[www.zemepredevsim.ecn.cz](http://www.zemepredevsim.ecn.cz)  
[www.nesehnuti.cz](http://www.nesehnuti.cz)  
[www.directaction.info/news.htm](http://www.directaction.info/news.htm)  
[www.arkangelweb.org](http://www.arkangelweb.org)  
[www.fairtrade.cz](http://www.fairtrade.cz)

### ***Prosazují se přece alternativy a počty zvířat použitých v pokusech stále klesá...***

Velká část jakoby alternativních metod se provádí na embryích nebo fetech zvířat, a ty nejsou původem ze vzduchoprázdna, obrovské množství zvířat umírá, aby se mohlo experimentovat na embryích a fetech, stejně i ke kultivaci tkáňových a buněčných kultur se většinou používá krev z čerstvě narozených nebo ještě nenarozených telat.

### ***Některé pokusy na zvířatech lze nahradit pokusy bez zvířat, ale u některých to není možné, protože musíme znát reakci celého organismu, a to nelze jinak než pokusem na živém zvířeti.***

To zní rozumně, ale je to hloupost. Reakce celého organismu psa, myši nebo opice je nepřevoditelná na reakci celého organismu člověka, a to ani jako hrubý nárys ve spojení z již známými skutečnostmi.

### ***Jaké jiné možnosti máme, když přestaneme experimentovat na mimolidech?***

Klasické metody jako je klinický výzkum, tedy přímé studium nemoci monitorováním nemocných a epidemiologický výzkum, včetně molekulární epidemiologie, ve spojení s moderními technikami in vitro a in silico, pitvy a zkoumání živých tkání (biopsie), sledování výrobků po uvedení na trh a kombinace těchto metod nejsou jen adekvátní, ale mnohem spolehlivější metodou pro získání poznatků o člověku.



## **Tipy, triky**

### **Zahušťování**

- 1) Prvním způsobem je klasická jíška. Na oleji orestujeme hladkou mouku, necháme vychladnout a rozmícháme do pokrmu. (Pokud chceme můžeme si udělat jíšku cibulovou. Jen před přisypáním mouky orestujeme cibulku) Takto udělaná jíška má výhody, že se pak ve finále nemusí tolik provářet a pokrm nám po ní tolik nezesvětlá.
- 2) Do studené vody rozmícháme hladkou mouku a potom za stálého míchání pomalu vliváme do vařícího se pokrmu (Vždycky by jsme měli vlévat do vařícího, je to záruka, že by se neměly udělat hrudky, pokud jsme mouku dobře rozmíchali). Mouka by se měla tepelně upravovat alespoň 20 minut.
- 3) Pokud jsme pokrm málo zahustili a nechceme opět zdlouhavě provářet můžeme rozmíchat do pokrmu mouku hrubou.

### **Přesolení, připálení**

Jestliže jsme jídlo přesolili nebo připálili cibulku a malinko nám zhořklo necháme pokrm vařit s pár syrovými bramborami, tahají do sebe jak sůl tak i nahořklou chuť.

### **Veganský trojbal**

Hladkou mouku smícháme s vodou (nesmí to být úplně řídké, ani jako těsto .... nejlépe na prst a nechat stékat, měla by zůstat malá vrstvička, která by mezi prsty měla klouzat), osolíme a pak už jen klasicky do strouhanky

### **Drobnosti**

Mletá, červená paprika a kari by se obojí mělo chvíli porestovat se základem, zlepší se tak barva pokrmu ale pozor jen malou chvilinku !! Hořknou !!

Jestliže dáváme do základu rajský protlak měli bychom ho chvíli orestovat, zbavíme se tím jeho kyselé pachuti, stejně tak by se měly orestovat kyselé okurky, pokud je někde chceme dávat jako vložku, jejich chuť zůstane charakteristická ale nepřekyselí nám pokrm.

Čím tmavší chceme omáčku nebo, tím tmavěji orestujeme cibulku.

Kořenová zelenina (mrkev, celer) by se měla nějakou dobu restovat, protože obsahuje vitamíny rozpustné v tucích a lépe se pak pro tělo vstřebávají, pokud tedy děláme cibulo-zeleninový základ, nejdřív restujeme zeleninu a pak až přidáme cibulku.

Jestliže děláme jídlo, které má chutnat i kysele (svíčková) ocet dáváme jen do základu a dochucujeme citrónovou šťávou a nebo důkladně provařeným octem a pokud dáváme do základu nakrájený citron, měl by být bez kůry, vyhneme se tak možnému zhořknutí.

Aby nám nezahnědly jablka pokapeme je citrónovou šťávou.

Pokud možno solí, pepřem cukrem nebo octem ochutíme již základ, chutě se pak během vaření lépe rozloží.

Při zahušťování solamilem nebo maizenou si nejdřív jednu z věcí rozmícháme v trošičce studené vody a pak až vlijeme do pokrmu a moc neprovaříme, při delším prováření pokrm opět řídne.

Když namáčíme luštěniny, vodu pak použijeme do pokrmu, protože voda obsahuje spoustu bílkovin, vitamínů a všeho zdravého co je v luštěninách, toto se netýká soji, z té vodu vylijeme (soja do sebe během svého růstu tahá spoustu karcinogenních látek a takto se jich můžeme z části zbavit).

Luštěniny během vaření nesolíme, nechce se jim pak změkhnout, opět se netýká soji.

## Polévky

### **Hrachová polévka**

Přes noc namočený hrách (na dvě porce 100-150 gramů) uvaříme v potřebném množství vody (použijeme i vodu, ve které nám přes noc ležel a hlavně vodu nesolíme!) doměkka. Zahustíme (nejlépe cibulovou jíškou), provaříme a dochutíme majoránkou solí a solčankou. Jako vložku můžeme dát orestované na kostky nakrájené uzené tofu.

*hrách, hladká mouka, majoránka, solčanka, sůl, (uzené tofu)*

### **Čočková polévka**

Přes noc namočenou čočku (na dvě porce 100-150 gramů) uvaříme doměkka v potřebném množství vody (použijeme i vodu, v které nám přes noc ležela a hlavně vodu nesolíme!). Zahustíme (nejlépe cibulovou jíškou), provaříme a dochutíme solí, pepřem, česnekem a majoránkou.

*čočka, hladká mouka, sůl, pepř, česnek, majoránka*

### **Hrachový krém**

Přes noc namočený hrách (na dvě porce 150-200 gramů) uvaříme doměkka v potřebném množství vody (použijeme i vodu, v které nám přes noc ležel a hlavně vodu nesolíme!). Zahustíme, provaříme, přidáme sojové mléko, rozmixujeme, dochutíme solí a solčankou a zjemníme rostlinným máslem. Vhodnou vložkou je na kostky nakrájená, opečená žemle.

*hrách, hladká mouka, sojové mléko, rostlinné máslo, solčanka, sůl,*

### ***Kdo jiný než odborníci by měl povolovat a kontrolovat pokusy na zvířatech (vivisekci)? I.***

Pokud těmi odborníky myslíte lidi, kteří a které sami/y provádějí vivisekci, nebo z ní nějakým způsobem profitují, tak tohle přece je nekvalifikuje k ochraně tzv. laboratorních zvířat, možná právě naopak. Myslíte, že Mengele nebo Himmler jsou vhodnými kandidáty do komise na ochranu židovské a romské komunity?

Uvědomte si, prosím, pozici těch tzv. laboratorních zvířat ve vivisekčním průmyslu.

### ***Kdo jiný než odborníci by měl povolovat a kontrolovat pokusy na zvířatech (vivisekci)? II.***

Většina těch, kdo tvrdí, že jsou odborníky a odbornicemi v medicíně, a mohou tedy hodnotit a kontrolovat experimenty, mají odbornost pouze v jednom medicínském směru, a to směru, který má vědomí nadřazenosti a heslo „účel světí prostředky“ zapracován do svého konceptu teoretického i praktického, a to je také jejich výchozí bod. Nehodnotí, jestli je pokus nutný, ale jestli je nutný pro jejich způsob práce.

### ***Kdo jiný než odborníci by měl povolovat a kontrolovat pokusy na zvířatech (vivisekci)? III.***

Každý projekt je předán posuzovateli nebo posuzovatelce vzdělaným a orientovaným v konkrétním oboru, na nějž je experiment orientován. Ten nebo ta by měli/y hodnotit, zda je pokus nutný, zda jen nekopíruje už známé poznatky nebo není jen zbytečnou modifikací zjistitelnou jiným způsobem. Je nesmysl chtít, aby právník nebo muzikantka hodnotili/y pokus v oblasti např. molekulární genetiky v tomto rámci. Ovšem můžeme hodnotit nad rámec této omezené pravdy. To znamená, nikoli jestli jen ten nebo onen experiment v oblasti molekulární genetiky nutný, ale jestli je vůbec vivisekce nutná.

To, že lidé provádějící vivisekci např. v toxikologii vědí lépe než my (já), jak bude reagovat např. opice na nitrožilní aplikaci nafty, ještě neznamená, že vědí lépe než my (já), jestli je dobré opici nitrožilně aplikovat naftu.

### ***Máme přece zákon na ochranu zvířat...***

Žádný zákon na ochranu zvířat v ČR neexistuje. To jediné, co máme je zákon tak trochu na ochranu zvířat a tak trochu na ochranu týrání zvířat. Je to kompromis různých zájmových skupin, těch, které chrání zájmy obětí i těch, které si chrání zisky. Bohužel, ta druhá skupina je silnější.

### ***Jaký je rozdíl mezi pokusem na zvířeti nebo se zvířetem a vivisekcí?***

Pokus se zvířetem může být například i kroužkování ptáků, které je zahrnuto i ve statistice ČR se zdůvodněním, že při kroužkování může dojít k jejich zranění, naopak se neuvádějí krmné pokusy, kdy se např. prasata krmí testovací výživou, nic jiného se s nimi neděje, a po vykrmení jdou na jatky, jsou zabité a je zjištěna jejich jatečná výtěžnost. Přesto se domnívám, že by ve statistikách tyto pokusy být měly. Je to pokus a jeho součástí je zabití a zkoumání zabitého zvířete. To, že se krmí a zabíjí zvířata i z jiných hloupých důvodů se nijak nevztahuje k těmto experimentům.

Vivisekce je kategorií v pokusech se zvířaty a lze ji identifikovat podle záměru a provedení - záměrná bolest, záměrná mrzačení a někdy záměrná smrt jako její součást.

Např. Akademický slovník charakterizuje vivisekci jako „*pokus na živém zvířeti, při kterém je použito operační techniky bez znečitlivění*“ (*Akademický slovník cizích slov, Academia, 1998*). Podlé této definice je vivisekce v ČR povolena a prováděná jako běžný zákrok v zemědělství, ovšem už nikoli jako pokus, ale jako součást praxe - např. kauterizace zobáku slepic, amputace hřebínku a článků prstů u kohoutů, kastrace selat bez znečitlivění apod.

### ***Zvířata se mají v laboratořích dobře, nikdo jim neublíží, experimentátoři a experimentátorky přistupují ke zvířatům s odpovědností a maximální laskavostí.***

To je lež. Už samotná povaha vivisekční praxe vylučuje dobrý život pro své oběti. Toto tvrzení vychází od lidí provádějících vivisekci, nebo z ní jiným způsobem profitujících nebo od těch, co jim bez ověření skutečného stavu věci, dali/y svou důvěru. Pokaždé, podaří-li se získat neoficiální materiály z laboratoří, je vidět něco jiného, zvířata jsou bitá, je s nimi zacházeno hrubě, ale i kdyby se tam o zvířata v rámci svých velmi omezených možností starali s nejlepší péčí jaké jsou schopni/y, nic by to nezměnilo na tom, že vivisekce je krutá a zbytečná.

Neměli/y bychom zapomínat, že v laboratořích není žádná spolehlivá kontrola toho, zda experiment běží alespoň podle schváleného scénáře, protože jedinou kontrolou je osoba experimentátora nebo experimentátorky. To znamená, že není žádná záruka, než v osobě experimentátora nebo experimentátorky, že míra utrpení je redukována na minimum, např. zda jsou skutečně použita anestetika, nebo že jsou použita v dostatečné míře. Vypracování detailního projektu experimentu a možná kontrola státních orgánů jsou velmi omezené alibi.

To neznamená, že v každé laboratoři zacházejí se zvířaty hůře než jim povoluje zákon. I v laboratořích pracují lidé propagující a prosazující welfare a nepřekračující meze toho, o čem se domnívají, že je to nutné.

### **Gulášová polévka**

Nadrobno nakrájenou cibulku orestujeme dohněda, můžeme přidat rajský protlak (tak dvě polévkové lžíce), zaprášíme červenou mletou sladkou paprikou, přidáme uvařený sojový granulát (tak 70-100 gramů), promícháme a zalijeme potřebným množstvím vody. Osolíme a přidáme na kostky nakrájené brambory (tak 3-4 středně velké) a uvaříme téměř doměkka. Zahustíme, provaříme a dochutíme majoránkou, česnekem, solí a pepřem.

*sojový granulát, brambory, cibulka, hladká mouka, olej, mletá červená sladká paprika, majoránka, česnek, sůl, pepř, (rajský protlak)*

### **Dýňová polévka**

Ze středně velké dýně uděláme přibližně 5 litrů polévky. Dýni rozpůlíme, lžící vydlabeme semínka, obě dvě půlky oloupeme a nakrájíme na kostičky. Orestujeme a zalijeme vodou, necháme rozdušit, rozmixujeme ponorným mixérem a zahustíme. Polévku ještě provaříme a dochutíme solí, solčankou, trochou bílého vína a zjemníme rostlinným máslem.

*dýně, hladká mouka, rostlinné máslo, olej, sůl, solčanka, bílé víno*

### **Ruský boršč**

Tato polévka se zahušťuje jen velmi málo, měl by v ní být velký podíl zeleniny. Kořenovou zeleninu (mrkev, celer) nakrájíme na kostky a orestujeme na oleji, můžeme přilít trochu octa, přidáme cibulku, trochu mleté červené sladké papriky a divoké koření (nové koření, celý pepř, bobkový list), nebo si z něj uděláme v malém množství vody vývar vedle, a přes cedník pak do polévky nalijeme jen vývar, zalijeme vodou, přidáme na nudličky nakrájené hlávkové zelí (buď teď čerstvé, nebo na konec řádně propláchnuté sterilované), brambory, osolíme a necháme vařit téměř doměkka.. Přidáme červenou řepu i s nálevem a nadrobno nakrájená rajčata, provaříme a malinko zahustíme. Necháme opět vařit a dochutíme, cukrem, solí a citrónovou šťávou. Při expedici přidáváme buď sušenou nebo tekutou sojovou smetanu.

*kořenová zelenina (mrkev, celer), cibulka, hlávkové zelí, brambory, červená řepa (sterilovaná), rajčata, mouka, sůl, ocet, divoké koření, citrónová šťáva, cukr, mletá červená paprika (sladká), olej*

## Hlavní jídla

### **Luštěninové rizoto**

Přes noc necháme ve vodě odležet luštěniny. Nabobtnalé luštěniny uvaříme, smícháme s uvařenou rýží, dochutíme majoránkou, česnekem, solí, pepřem a zjemníme olejem.  
*různé druhy luštěnin (sojové boby, fazole, hrách, mungo, čočku, od každé trochu), rýže, olej, majoránka, česnek, sůl, pepř*

### **Sojové steaky zapečené v bramboráku**

Připravíme si steaky. Sojové maso namočíme (jeden až dva balíky), necháme nabobtnat, vodu vylijeme a uvaříme v nové. Připravíme si olej s různým kořením (grilovací, oregano, bazalka, provensálské, česnek.....), maso vyždímáme a necháme přes noc odležet v oleji, nejlépe něčím zatížené. Těsto na bramboráky si připravíme asi z pěti středně velkých nahrubo nastrohaných brambor (asi tak na 3 porce), přidáme asi 0,3 litru mléka, 400-500 gramů hladké mouky (těsto by mělo být hustší konzistence ale mělo by se dát bez problémů lit na pánev) a dochutíme solí, pepřem, majoránkou, česnekem. Na středně rozpálený olej rozlijeme slabou vrstvu bramboráku a necháme péct (neobracíme), přidáme z obou stran na pánvi opečené sojové steaky a zakryjeme druhou vrstvou těsta. Bramborák otočíme a necháme opéct i z druhé strany (nechte je propéct pořádně, aby vnitř nebyly syrové, je možné, že to bude trvat i 10-15 minut, proto je propékejte pomaleji). Vhodná příloha je buď nakrájená čerstvá zelenina, nebo míchaný salát.

*brambory, hladká mouka, sojové mléko, sojové plátky, olej, majoránka, česnek, sůl, pepř, koření dle fantazie na naložení steaků, čerstvá zelenina*

### **Rychlé špagety s bazalkou**

Špagety dáme do vroucí osolené vody a vaříme doměkka (na porci asi 150 gramů). Uvařené špagety scedíme a propláchneme. Na oleji (nejlépe olivovém) orestujeme dohněda nakrájený česnek (takto česnek již nepálí, ale dosáhneme tak jeho výborné chuti). Můžeme přidat na kostičky nakrájené uzené tofu a čerstvou nasekanou bazalku. Nakonec vše orestujeme i se špagetami a dochutíme česnekem, solí a popřípadě bazalkou.

*špagety, olej (nejlépe olivový), bazalka, česnek, sůl, (uzené tofu)*

Tam, kde je lékařská věda úspěšná, je tomu tak většinou proto, že se správné poznatky dokázaly probojovat přes zmatek a spekulace vivisekční praxe.

### ***Když nebudeme dělat vivisekci na mimolidech, budeme ji muset dělat na lidech II.***

Různé živočišné druhy se od sebe různým způsobem v různých bodech liší, a to na všech úrovních, včetně molekulární. Reakce se liší nejen mezi druhy, ale i mezi jedinci v závislosti na věku a pohlaví. Důležité rozdíly mohou vyplynout z různých podmínek experimentů v závislosti na vnějším prostředí. U zvířat, která jsou schopná rozlišovat mezi jednotlivými lidmi, má vliv i osoba provádějící experiment.

Proto je ve vivisekční praxi snahou standardizovat zvířata, jejich slovníkem biologické modely, vytvářet standardní operační postupy a standardní prostředí pro experiment. Jednoduše, je to snaha dosáhnout toho, aby vivisekce fungovala a to za každou cenu.

### ***Chcete snad, abychom místo na krysách, dělali/y pokusy na dětech? I.***

Znám spoustu těch, kdo experimentovali/y na mimolidech, a jakmile k tomu měli/y možnost, zákonnou nebo nezákonnou, přešli/y ke stejně krutým a neobhájitelným experimentům na lidech, ale neznám nikoho z těch, kdo se zabývají ochranou a obranou ostatních živočišných druhů, kteří a které by něco podobného propagovali/y nebo dokonce dělali/y. Vy ano?

### ***Chcete snad, abychom místo na krysách, dělali/y pokusy na dětech? II.***

Neexistují žádné spolehlivé ukazatele, které by na základě srovnání reakcí živočišných druhů používaných při experimentech a reakcí lidí, ať už v oblasti léků nebo léčebných metod, vyhodnotily v jaké míře je tento přenos spolehlivý a jak je statisticky významný (např. Robert Matthews: *Of mice, men and medical concern*, *Financial Times*, 4.3.2005). Proto se tento způsob hodnocení a vývoje pohybuje v oblasti spekulací. Tyto spekulace jsou umožněny v současné době především propojením vivisekce a ziskového sektoru.

### ***Kolik zvířat zemře na světě během jednoho roku při vivisekci?***

To nikdo neví. Ani na celém světě, ani v rámci ČR. Statistiky uvádí pouze počet zvířat použitých při pokusech se zvířaty nebo na zvířatech, ale nikoli kolik jich zemře jejich následkem. Můžeme odhadovat, že usmrcením končí asi třetina pokusů, ale vivisekce nejsou jen samotné pokusy.



## **VIVISEKCE: FAQ**

Autor: michal kolesár-www.realita.tv

### ***Proč odmítnout vivisekci?***

Základní argument k odmítnutí vivisekce jde již z překladu samotného slova. Vivisekce znamená řezat živé, to znamená působit záměrnou bolest, záměrné mrzačení a někdy záměrnou smrt. To je argument, který preferuje oběť. K němu se přidává otázka jakým způsobem vivisekční praxe formuje kulturu, protože základním předpokladem pro provádění vivisekce je vědomí nadřazenosti a možnost ovládnutí. Vědomí nadřazenosti je nutné, aby vstoupení do života někomu jinému a jeho zmrzačení mělo menší hodnotu než důvod, proč k tomu dochází. Možnost ovládnutí je nutná ke kontrole subjektu, snadnému pozorování a manipulaci. Proto jsou vždy oběti vivisekce ti slabší, ať už svou přirozeností nebo následkem vnějších příčin; děti, nemocní/é nebo zvířata v podruží člověka. Posledním argumentem je, že vivisekce škodí i tam, kde tvrdí, že pomáhá a hledá své posvěcení, tedy v ochraně lidského zdraví.

### ***Když nebudeme dělat vivisekci na mimolidech, budeme ji muset dělat na lidech I.***

Když někdy poslouchám tyto a jim podobné argumenty, říkám si, jak je vůbec možné, že lidstvo dokázalo přežít bez vivisekce těch několik tisíc let a jak to vůbec dělají jiné živočišné druhy, že bez ní přežívají, vždyť podle toho, co někdy slýchám od vivisektorů a vivisektorek, kdyby jich nebylo, tak by snad ani nebylo vynalezeno kolo. Pravdou je, že žádnou takovou, ani podobnou, volbu nemáme. To, že vivisekci potřebujeme, aby náš život byl kvalitní, je jen vyhlášený axiom jejich stoupenců a stoupenkyň, to znamená - základní věta, přijímaná a bez důkazů považovaná za pravdivou.

Anatomické a fyziologické poznatky Galény zastavily a poškodily vědu o lidském zdraví na několik století a příčinou bylo, že převáděl své znalosti z vivisekce jiných zvířat na lidi, objevitel vakcíny proti obrně prohlásil, že „ochrana před obrnou se zpozdila mylným pochopením podstaty této nemoci“, a to pochopení šlo znovu z vivisekce mimolidů (konkrétně se jednalo o špatnou volbu tzv. laboratorního modelu), spojení mezi kouřením, rakovinou, nemocemi srdce apod. bylo prokázáno klinickým pozorováním, ale zpětné ověřování tohoto poznání za pomoci experimentů na mimolidech nic podobného neprokázalo (respektive jednou tak a jindy jinak, podle toho kdo studii platil) a lidé proto umírali, stejný příběh je o azbestu, benzenu a mnoha dalších. V USA jsou NÚL (nežádoucí účinky léků) na čtvrtém až šestém místě jako příčina úmrtí. (např. *Štefan Alušik a kol.: Klinické projevy nežádoucích léků, TRITON, 2001*)

### **Kuskusové placky**

Asi 100 gramů kuskusu (2-3 porce) uvaříme v osolené vodě doměkka. Scedíme (neproplachujeme kvůli šlemu) a přidáme tak 0,1 litru sojového mléka, hrášek, kukuřici a dochutíme majoránkou, česnekem, solí a pepřem. Podle potřeby zahustíme hladkou moukou a strouhankou (těsto by mělo být tužší konzistence). Tvarujeme placky a buď klademe na vymaštěný pekáč a pečeme v troubě na 180 stupňů, nebo tvarujeme placky, obalujeme ve strouhance a propečeme z obou stran na pánvi (lepší je si při tvarování navlhčit ruce, pak se nám na ně tolik těsto nelepí). Jako přílohu si můžeme dát buď nakrájenou čerstvou zeleninu, míchaný salát, dušený špenát nebo zelí, vhodné jsou i různě upravené brambory.

*kuskus, sojové mléko, kukuřice a hrášek, hladká mouka, strouhanka, majoránka, česnek, sůl, pepř*

### **Lasagne se špenátem**

Uděláme si světlou cibulovou jíšku (na oleji orestujeme dorůžova nadrobno nakrájenou cibulku a přidáme asi 100 gramů hladké mouky, pokud máme málo oleje tak trochu dolijeme), přidáme asi 800 gramů sekaného listového špenátu, podle potřeby naředíme sojovým mlékem. Dochutíme česnekem, solí a přidáme půlku na kostky nakrájeného uzeného tofu. Pekač vymažeme rostlinným tukem a vysypeme strouhankou. Nejdřív dáme vrstvu bezvaječných lasagní (pozor nikdy se nesmí překrývat jinak se úplně nedodělají, podle potřeby rozlámeme a rozložíme po celém povrchu) a pak vrstvu špenátu, opakujeme dokud nedojde špenát (ten by měl tvořit poslední vrstvu). Dáme péct do rozehřáté trouby na 160 stupňů asi 50-60 minut do změknutí těstovin. Před koncem nastroujeme zbylou půlku tofu, smícháme s trochou oleje (rozpeče se ale neztvrdne) posypeme a necháme zapéct. Vezmeme si polpu nebo rajčatovou šťávu a dochutíme bazalkou, česnekem a solí. Při expedici nalijeme trochu na talíř a namáčíme (tuto omáčku není nutné připravovat).

*lasagne, tofu, sojové mléko, špenát, hladká mouka, cibulka, česnek, sůl, pepř, olej, rostlinný tuk na vymazání, strouhanka, rajčatová šťáva, bazalka*

### **Pirohy se sojovým masem**

Nejprve si připravíme náplň do pirohů. Nadrobno pokrájenou cibulku orestujeme dorůžova a přidáme uvařený a scezený sojový granulát (na dvě porce asi ze 70 až 100 gramů), dále červenou sladkou mletou papriku a jako pojídlo trochu kečupu. Dochutíme solí a pepřem, můžeme přidat na kostičky nakrájené uzené tofu. Jednu kostku droždí rozmícháme asi v 0,2-0,3 (tak na dvě porce) litru vlažného sojového mléka, přidáme trochu cukru a hladké mouky (nesolit, jinak by nám nevykynulo, cukr naopak kynutí

pomáhá) a necháme na teple vykynout. Po vykynutí můžeme osolit a podle potřeby přidáváme do kvásku hrubou mouku dokud se nepřestane těsto lepit na stěny. Na hrubou moukou posypaném vále těsto rozválíme na tenký plát. Vezmeme dózu asi o průměru 10 cm a vykrajujeme kolečka. Doprostřed těsta klademe směs a těsto přehneme, vznikne nám taštička a okraje zpevníme přitlačením vidličkou z obou stran. Vaříme ve vroucí osolené vodě pod pokličku asi 12-15 minut. Vhodnou přílohou je dušené zelí nebo špenát.

*hrubá mouka, hladká mouka, droždí, sojové mléko, sojový granulát, kečup, cibulka, mletá červená sladká paprika, olej, sůl, cukr, pepř, jako přílohu špenát nebo zelí, (uzené tofu)*

### **Smažený květák v těstíčku**

Květák rozebereme na větší růžičky a necháme uvařit v osolené vodě asi 20-30 minut (nemusíme úplně doměkka). Asi 0,4 litru sojového mléka ochutíme solčankou, grilovacím a provensálským kořením. Zahustíme moukou (v poměru na 0,4 litru mléka asi 350 gramů hladké mouky), uvařené růžičky v těstíčku obalíme a necháme usmažit. Vhodnou přílohou je vařený brambor nebo bramborová kaše.

*květák, sojové mléko, hladká mouka, solčanka, grilovací a provensálské koření, sůl*

### **Koprová omáčka**

Na oleji (lepší na rostlinném másle) orestujeme hladkou mouku (přibližně 15 gramů na jednu porci, abychom již nemuseli moc dohušťovat) tak aby neztmavla a zalijeme vodou (asi 2 dcl na porci). Do vody přidáme sterilovaný kopr a sojové sušené mléko. Během vaření mícháme. Asi v polovině vaření (20-25 minut) vložíme do omáčky i plátky sejtanu, na konci dochutíme solí, cukrem a citrónovou šťávou nebo stranou provařeným octem, můžeme ještě zjemnit máslem. Vhodnou přílohou je houskový knedlík nebo vařený brambor.

*sejtan-plátky, sojové mléko, hladká mouka, rostlinné máslo, sterilovaný kopr, citrónová šťáva nebo ocet, sůl, cukr*

### **Sojové ragú**

Na oleji nebo rostlinném másle orestujeme na kostky nakrájenou kořenovou zeleninu (mrkev, celer), přidáme uvařené sojové kostky (100g na 2-3 porce) a zalijeme vodou. Vmícháme sojové sušené mléko, uvedeme do varu, přidáme brokolici a můžeme i květák. Vše uvaříme téměř doměkka, zahustíme a provaříme. Před koncem varu přidáme buď sterilovaný nebo mražený hrášek (vhodné jsou i orestované žampiony ale není to nutné) a dochutíme solí, pepřem, solčankou a muškátovým květem nebo

Nezajímali/y jsme se, jestli bereme zvířata zdravá nebo nemocná, protože tak jako tak, žádné z nich tam nepatří.

To, že jsou na takových a podobných místech držena zvířata, v takových podmínkách a za takovým účelem, to není normální. To, že jsme je z těch míst odnesli/y, normální je.

Těm, kdo namítají, že záchrana 11 nebo 15 nebo jen jediné slepice je jen symbolická, odpovídám otázkou: Když se bude ve vodě topit 200 lidí a vy vytáhnete jen jediného nebo jedinou, bude to jen symbolické?

Po zvážení všech pro a proti, včetně toho, že jsem stejně profláknutej ksicht, jsem se rozhodl k otevřené konfrontaci. Tedy k provádění přímých akcí zároveň s jejich veřejnou podporou. Neskřívám svou tvář, své jméno, dokonce ani své kontrolní číslo. Fízlům a fízliním navzdory odmítám hru na zloděje a četníky. Je to člověk vs člověk.

Udělal jsem něco špatného? Vstupuji na pozemky na které nemám razítko, točím a fotím, jak vypadá nevolnický život tzv. hospodářských zvířat. A je-li to v mé moci, беру odtamtud. Co je na tom špatného? Že podle zákona a většinového svědomí jsou cizí majetek? To neuznávám a žaluji z krádeže ty, kdo je jako majetek mají. To, co jsme udělali/y je, že jsme ukradené životy vrátili/y, v tomto případě, jejich skutečným majitelkám.



Mohu-li jíst, oblékat se, bavit se a bádat aniž bych rozbíjel životy jiných, pak nemám důvod, abych tak činil a nemám-li důvodu, nemám omluvy.

Říkají, můžeš jít k volbám a já odpovídám, už jsem si zvolil, a koho jsem k tomu potřeboval? Říkají, můžeš lobovat, psát petice a já odpovídám, proč bych měl chodit žebrotou, kdo je nade mnou?

A vůbec... O jakou reformu se chcete snažit? Aby tyranie byla ekologická a welfere?

V mezích zákona lze dělat hodně zbytečných a v důsledku i špatných věcí, které požírají čas a sílu bez odpovídajících výsledků, ale lze udělat i hodně dobrého.

Můžete se stát vegankami nebo vegany.

Můžete, v mezích zákona, demonstrovat, sbírat informace, předávat je dál, učit se, a budou-li jiní chtít, pomoci s učením i jim.

Je toho mnoho, co můžeme dělat ku prospěchu zvířat, aniž bychom porušovali/y platné zákony, ale jsem přesvědčený o tom, že to nestačí.

Přímá akce v ochraně zvířat zdůrazňuje skutečné priority a rozbíjí falešné. Záchrana života je důležitější než majetek, důležitější než zákon, důležitější než většinový názor. Přímá akce se drží těchto priorit.

Přímá akce mění přítomnost místo snění o tom, že jednou budeme dál, boží zastupitelskou mentalitu, učí samostatnosti a odpovědnosti. Jste to vy, kdo se musí rozhodnout (i s rizikem špatné volby) a jste to vy, kdo to musí udělat. Přímá akce znamená mít vlastní cit a vlastní rozum ve vlastních rukou. Je neuvěřitelné, kolik lidí neví co dělat i v okamžiku, kdy mají prostor. Infantilní dospělí. Většinová kultura takto vychovává, drží a vede.

Přímá akce učí nemít nebo se rvát se strachem z konfrontace. Nemluvím teď o odvážném tričku, laciných gestech a silných řečech, nebo zpěvu, někde na koncertu nebo v kanceláři mezi svými. Mluvím o skutečné konfrontaci. Té, která je mimo bezpečná jeviště.

Můžete jít do přímé akce skrytí za maskou. Někdy ji také nosím. Mít masku nemusí být o strachu a o tom, že se stydíte za svou práci v ochraně zvířat. Díky skryté identitě můžete pracovat déle a udělat více, protože vás nikdo nepozoruje, nehlídá, nepokutuje, nešíkanuje, nezavírá.

Důležitá je i podpora přímých akcí, která může být někdy i nebezpečnější než jejich samotné provedení. Ale zatímco přímá akce má význam a smysl i bez podpory, podpora přímých akcí bez přímých akcí je pouhé mletí pantem naprázdno.

Společně s několika jinými lidmi jsme, v současné době již 2x, vstoupili/y na cizí pozemek, vloupali/y se do cizí budovy, abychom vzali/y cizí majetky a odnesli/y jsme je z místa, kde byli jen – dávej nebo chci/pni – k laskavým lidem, u nichž mají slunce, čerstvý vzduch, prostor k mávání křídly i k volným procházkám či běhání v trávě.

oříškem (je hodně aromatický a hořký, takže si z pytlíku berte tak na špičku nože při dochucování). Zjemníme sojovou smetanou a rostlinným máslem.

Vhodnou přílohou je vařený brambor ale může být i kuskus nebo rýže.

*sojové kostky, kořenová zelenina (mrkev, celer), brokolice, hrášek, sojové mléko sušené, hladká mouka, olej, sůl, pepř, solčanka, muškátový květ nebo oříšek, (žampiony)*

### **Sojové v mrkvi**

Asi 3-5 středně velkých mrkví očistíme, nakrájíme na půlkolečka a orestujeme na oleji, přidáme uvařené sojové kostky (100g na 2-3 porce), zalijeme vodou a uvedeme do varu. Mrkev necháme uvařit téměř doměkka, zahustíme, dochutíme trochou cukru, soli, pepřem, muškátovým květem a provaříme. Pokud chceme můžeme zjemnit rostlinným máslem.

Vhodnou přílohou je vařený brambor ale může být i kuskus nebo rýže.

*mrkev, sojové kostky, hladká mouka, sůl, olej, pepř, cukr, muškátový květ, (rostlinné máslo)*

### **Plněná zapečená rajčata**

Větším rajčatům uřízneme vršek ze strany kde je bubák a na druhé straně je trochu podřízneme, aby nám nepadala (pokud vám nevádí bubák tak ho vršek uřízněte na druhé straně a je po problému), vy dlabeme vnitřky a plníme směsí.

Směs: Na pánvi orestujeme nadrobno nakrájený lilek, cuketu, papriku, přidáme uvařené sojový granulát a vnitřky z rajčat. Spojíme trochou kečupu a dochutíme solí, česnekem, bazalkou a můžeme trochou oregana.

Naplněná rajčata vložíme do rozehřáté trouby asi na 150-180 stupňů a pečeme do změknutí, to je tak maximálně deset minut, ke konci můžeme zapéct s tavenýrem.

Vhodnou přílohou jsou různě upravené brambory.

*rajčata, sojový granulát, lilek, cuketa, paprika, kečup, olej, bazalka, česnek, sůl, (oregano, tavenýr)*

### **Hrachová kaše**

250g hrachu (asi na 2 porce) necháme přes noc nabobtnat ve studené vodě, ve které vaříme hrách doměkka. Vodu nesolíme, protože by hrách špatně změkkl. Vody by mělo být asi nad hladinu hrachu, jestliže je jí víc, trochu odlijeme. Rozmíchujeme ponorným mixérem nebo propasírujeme přes jemné sítko. Zahustíme a dochutíme solí, pepřem, majoránkou a česnekem. Vhodnou přílohou ke kaši je orestované na plátky nakrájené uzené tofu a kyselá okurka. Kaši můžeme polít dohněda orestovanou cibulkou.

*hrách, hladká mouka, sůl, pepř, majoránka, česnek, (uzené tofu, kyselá okurka, cibule)*

### **Zeleninový kornoutek**

Na rozpáleném oleji orestujeme na kostičky nakrájené uzené tofu, přidáme nadrobno nakrájený lilek, cuketu, papriku, nasekaná rajčata a mraženou kukuřici.

Směs ochutíme solčankou, trochou česneku, provensálským kořením a můžeme spojit kečupem (jestli ano tak jen opravdu spojit, protože pak budeme ještě přelévát dresinkem). Z tortilly vytváříme kornoutek, naplníme ho horkou směsí a na chvíli zabalíme do alobalu, aby se nám prohrál. Při servírování přeléváme dresinkem (sojkyšku, tofunézu nebo sojanézu ochutíme solčankou a česnekem, v případě tofunézi trochu zředíme sojovým mlékem).

*lilek, cuketa, paprika, rajčata, uzené tofu, kukuřice, tortilla, soykyška, tofunéza nebo sojanéza na dresink, olej, solčanka, provensálské koření, česnek, (kečup)*

### **Bramborová bašta**

Několik přibližně stejně velkých brambor uvaříme ve slupce doměkka (asi tři čtvrtě hodky), jednu bramboru podélně přepůlíme a zjistíme jestli je měkká, případně dovaříme. Vnitřky brambor vydlabeme (ne úplně na slupku) a plníme směsí.

Směs: Na oleji orestujeme dorůžova nadrobno nakrájenou cibulku a přidáme nasekaná rajčata, nadrobno nakrájenou papriku, cuketu, kukuřici a hrášek. Společně trochu podusíme, přisypeme trochu červené mleté sladké papriky spojíme kečupem, zahustíme vydlabanými vnitřky brambor a dochutíme solí, pepřem a česnekem. Asi 15 minut necháme péct v troubě na 150-180 stupňů, ke konci můžeme zapéct s tavenýrem.

*brambory, cuketa, paprika, rajčata, hrášek, kukuřice, cibule, česnek, olej, kečup, sůl, pepř, červená mletá sladká paprika, (tavenýr)*

### **Rizolky se špenátem**

Do sojového mléka rozmícháme polohrubou mouku (má to být lité těsto, takže ho nedělejte moc husté, na 2 porce přijde přibližně 3dcl mléka a 150g mouky) a špetku soli. Na malém množství oleje opečeme slabší palačinky z obou stran. Hotové palačinky potřeme špenátem (na rozpáleném oleji orestujeme trochu špenátového protlaku, ochutíme solí pepřem a česnekem a trochu povolíme sojovým mlékem), zabalíme do ruličky, obalíme v trojobalu a smažíme.

Vhodnou přílohou jsou různé upravené brambory nebo dušená zelenina.

*polohrubá mouka, strouhanka, špenátový protlak, sojové mléko, olej, sůl, pepř, česnek*

### **Přímá akce v ochraně zvířat: Ber slepici a běž!**

Autor: michal kolesár - realita.tv

Prolezl jsem hodně kožešinových farem, odchoven dobytka, prasečáků, drůbežáren a pořád zůstávám překvapený, že je to skutečnost. A že bída, kterou vidím, se tak málo, pokud vůbec, dotýká většiny lidí, které znám.

Viděl jsem norky, fretky, pesce zabíjené, aby si kurva mohla připadat luxusně a sexy, telata osamělá v boxu, urvaná od mámy a jejího mléka, protože mléko patří do kšeftu a telata do jatečné výtěžnosti, prasata sedící a kašlající v hovech vlastních i cizích, záměrně zdeformovaná ptáčka, co se jim říká brojlerová kuřata, a propagují se jako chutné a zdravé maso a viděl jsem slepice - ukdakané a pološílené vaječné mašinky odřené z peří, a pochopil, že všechna vejce jsou natvrdo. Viděl jsem hodně špatných věcí, které zákon i většinové svědomí schvaluje nebo k nim mlčí.

Mohu doufat, že jednou bude lépe a pracovat na čase budoucím. Jenže, co s těmi zvířaty, co mají teď, v tomto okamžiku, mrzačené životy?

Mohu je litovat, když si je někdo cizí vzal do majetku jako by neměla žádné vlastní zájmy, které to vylučují, ale musím je v tom majetku nechat. Tak praví zákon.

Otázka je jednoduchá a odpověď také. Jde-li zákon proti životu, co je důležitější, život nebo zákon? Život.

U většiny lidí vychází spokojené podřízení zákonu z naivní idealizace jeho tvorby a naivní idealizace poslušnosti k němu, kdy věří, že zákony jsou vytvářeny rozumnými lidmi z rozumných důvodů a rozumnými lidmi také dodržované, velkou částí jejich poslušnosti je podlehnutí pěstnímu právu, tedy prostý strach z trestu, jenž přichází nebo přijít může při překročení zákona.

To, co by si měla uvědomit každá a měl uvědomit každý, kdo hlásá - drž hubu a krok (byť různě skrytě v různých eufemismech) - je, že poslušnost zákonu má své hranice a od určité meze se stává zločinem.

Společnost, která podporuje živočišnou výrobu, zvířata jako zdroj zisku, zboží, komoditu, účetní položku, genetický materiál, laboratorní model atd. atpod., taková společnost je zločinná sama o sobě.

A právo silnějších ať si ti a ty, co o něm mluví, strčí do prdele. Protože s ním v závěsu přichází právo lstivějších, právo bezohlednějších, právo konkurenční. Právo silnějších je právo být nad slabšími, rozhodovat o nich bez nich; vždyť jsou než válečnou kořistí. Právo silnějších, bez ohledu na to, že tomu tak většinou je, není právem základním. Alespoň pro mě nikoli.

### **Podporuj Animal Liberation Front, Animal Right Militia a další**

Nemůžeš-li nebo nechceš-li dělat přímé akce, z jakýchkoli důvodů, ale věříš-li přesto v jejich potřebnost, podporuj ty, kdo přímé akce dělají.

### **Podporuj realita.tv**

Dej odkaz na svoje stránky. Máš-li kapelu, vyslov svou morální podporu na koncertě. Rozšiřuj základní prohlášení *realita.tv*, další materiály a informace o akcích. Pokud můžeš, podpoř finančně. Dělej benefiční akce.

Rozděl se o výplatu.

Více než *realita.tv* (nebo jakékoli jiné jméno) podporuj ochranu zvířat obecně.

### **Především...**

... podporuj svobodný život mimolidských zvířat vlastním životem a prací, ale i svobodný život

člověka. Nezapomeň, že veganství je součást celku a svět není jen o tomhle. Nebud' selektivní.

### **Odejdi**

*realita.tv* se snaží pracovat a rozvíjet se na anarchistických a abolicionistických principech.

Pokud si chceš mastit ego, jdi jinam.

Pokud je pro tebe zákon, majetek, názor většiny či menšiny, důležitější než životy zvířat nebo pokud tento názor nežiješ v praxi, jdi jinam.

Pokud je tvůj rozum a cit ve shodě s rasismem, xenofobií, sexismem, homofonií apod., jdi jinam.

### **Špenátové nočky v mléčné omáčce**

Asi šest středně velkých brambor (na 2-3 porce) uvaříme ve vodě doměkka. Necháme vychladnout, oloupeme a rozmačkáme nebo pomeleme. Jestli se vám nechce tak můžete i klasicky za syrova oloupat nakrájet, uvařit a rozemlet. Do vychladlých pomletých brambor přidáváme rozmrzlý, překrájený sekaný špenát (ne protlak) v poměru přibližně 2:3 s bramborami. Osolíme a postupně vmícháváme hrubou mouku a krupici (v poměru asi 3:1) dokud se nám těsto nepřestane lepit na stěny. Vyválíme slabší váleček (pro představu v průměru asi 1 cm) a krájíme na kousky o délce asi 1cm. Z rozkrájených kousků tvarujeme nočky nebo kuličky a vaříme ve vroucí osolené vodě přibližně 5 minut. Na rostlinném másle necháme orestovat na plátky pokrájené žampiony, přidáme kukuřici, zalijeme trochou sojového mléka, nebo vody a sojového mléka v prášku, povaříme, zahustíme a dochutíme solčankou, můžeme ještě zjemnit sojovou smetanou. *brambory, hrubá mouka, krupice, hladká mouka, žampiony, kukuřice, sekaný mražený špenát, rostlinné máslo, sojové mléko, sůl, solčanka, olej*

### **Gnotcchi nebo penne zapečené s houbami**

Na oleji orestujeme dorůžova nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme houby (dle fantazie), zalijeme trochou vody (na 500 gramů těstovin by to chtělo tak litr této zapékací směsi), přidáme sojové sušené mléko, asi ¼ nebo ½ kostky droždí, dochutíme solí, pepřem, drceným kmínem. Zahustíme asi jako omáčku, zjemníme rostlinným máslem a smícháme s uvařenými gnotcchi nebo penne. Pekáček nebo zapékací formu vymažeme a vysypeme hrubou moukou, vlijeme směs a necháme v troubě zapéct přibližně 45 minut na 165 stupňů.

*gnotcchi nebo penne, houby (dle fantazie, např. lišky, hříbky, žampiony nebo prostě ty co najdete v lese), cibulka, hladká mouka, hrubá mouka, sojové sušené mléko, olej, droždí, rostlinné máslo, sůl, pepř, drcený kmín*

### **Seitan v omáčce se sušenými švestkami a mandlemi**

Nadrobno nakrájené 2 středně velké cibule orestujeme na oleji dohněda, zalijeme vodou a necháme vařit. Zahustíme a dochutíme solí a pepřem. Mezitím si na pánvi orestujeme doměkka nasekané sušené švestky, poté přidáme mandle, které necháme opéžit dohněda a nakonec přidáme med (je zde důležitou ingrediencí a pro ty, kteří ho nejedí, doporučuji sehnat slunečnicový). Směs přidáme do omáčky a necháme vše provařit. Zvláště orestujeme plátky seitanu a přeléváme omáčkou. Vhodnou přílohou je dušená rýže nebo těstoviny.

*hladká mouka, cibule, med (asi 50 g na dvě porce), sušené švestky, mandle, sůl, pepř, plátky seitanu*

### **Plněné kapustové nebo špenátové listy**

70 g sojového granulátu a 30 g krup ( asi 2-3 porce) uvaříme doměkka a scedíme. Připravíme karbanátky z uvařeného granulátu a krup, které trochu rozmixujeme nebo pomeleme. Vmícháme šlem z vyvařených vloček ( v malém množství vody vaříme vločky, dokud se voda nezahustí šlemem), hladkou mouku, strouhanku, dokud se nevytvoří hustší směs, kterou dochutíme solí, pepřem, majoránkou a česnekem. Tvarujeme karbanátky, které balíme do uvařených kapustových nebo špenátových listů, které jsme předtím asi 20 minut provařili. Aby se nám plněné listy nerozbalily, můžeme zpevnit párátkem. Pečeme v rozehřáté troubě na 160 – 170° 30-40 minut. Vhodnou přílohou jsou různé upravené brambory nebo krájená zelenina.

*kapusta nebo listový špenát, sojový granulát, kroupy, hladká mouka, vločky, strouhanka, sůl, pepř, majoránka, česnek*

### **Seitan v divoké omáčce**

Na oleji orestujeme na plátky pokrájené žampiony, přidáme na půlkolečka nakrájenou kyselou okurku a mražený nebo sterilovaný hrášek. Vše společně chvíli orestujeme a zalijeme sojovým mlékem. Přidáme bobkový list, celý pepř a nové koření (ale spíš bych doporučoval si vyvařit koření vedle v malém kastrolku, aby nám to pak neplavalo v omáčce), povaříme a zahustíme. Dochutíme solí a pokud je potřeba tak i pepřem, zjemníme rostlinným máslem a přidáme trochu bílého vína.

Plátky seitanu si zvlášť osolíme, opepříme, potřebeme hořčicí, zaprášíme hladkou moukou (aby nám po opečení vznikla kůrka) a opečeme z obou stran na oleji (ono se to nezdá ale je to fakt výborný takže pokud budete potřebovat někdy ukuchtit rychlovku a mít po ruce seitan, tak s ním udělejte jen tohle a k tomu třeba brambor nebo kaši). Takto orestovaný seitan přelijeme hotovou omáčkou.

Vhodnou přílohou je houskový knedlík, těstoviny a nebo třeba i vařený brambor.

*seitan plátky, žampiony, kyselé okurky, hrášek mražený nebo sterilovaný, hladká mouka, bílé víno, olej, sojové mléko tekuté nebo sušené, rostlinné máslo, hořčice, bobkový list, nové koření, celý pepř, mletý pepř, sůl*

## **Přílohy**

### **Bramborová kaše**

Brambory trochu rozvaříme, rozkvedláme a přidáme vlažné sojové mléko, rostlinné máslo, sůl a pepř. Všechno dohromady pořádně rozkvedláme a nebo rozšleháme šlehačem.

*brambory, sojové mléko, sůl, pepř, rostlinné máslo*

Můžeš převzít základní prohlášení *realita.tv* a rozjet v souladu s ním vlastní web a akce.

### **Vytvářej, sdílej a rozšiřuj materiály**

Překládej, titulkuj, udělej informační nebo propagační leták, banner apod.

Sháníme lidi, překládající z různých jazyků (do češtiny nebo slovenčiny), na texty o ALF, přímých akcích, životě na farmách a v laboratořích, o sportu apod., koordinátorku nebo koordinátora překladů, aby se nepřekládal jeden text vícekrát apod.

*(Aktuální je překlad a otitulkování filmu „Bad medicine“ (duben 2007) od BAVA, organizace méně populární, ale o to kvalitnější.)*

Materiály, které uděláš, můžeš dát v tisknutelném formátu na web *realita.tv* a dát k dispozici ostatním.

Snaž se rozšiřovat i materiály a filmy původní z území uzurpovaném ČR, nikoli pouze ze zahraničí. Nepodporuj pouze globální, ale také, a snad i především, lokální aktivismus.

### **Jdi do terénu.**

Umíš fotit nebo filmovat? Využij to. Neumíš? Nauč se. Jdi pro důkazy. Získané materiály můžeš jako volně šířitelné pro nekomerční použití publikovat na *realita.tv*. Odkaz na našich materiálech je pouze informační, aby ty a ti, kdo chtějí, věděly a věděli, kde mohou najít více.

### **Zachraň, koho můžeš.**

Pomáhej i těm zvířatům, která jsou v ohrožení právě teď. Budoucnost se nemusí změnit zítra.

### **Podporuj veganskou kulturu a abolicionismus v ochraně zvířat.**

Můžeš se donekonečna přetahovat o legislativní úpravy, o zlepšování podmínek pro ty, kdo mají být svobodné a svobodní, ale můžeš se stát vegankou nebo veganem a propagovat veganskou kulturu. Proč se rvát za lepší otroctví a vraždy, když je můžeš jednoduchým krokem zastavit?

Nezotožňuj welfere a ochranu zvířat.

Nezotožňuj veganství a vegetariánství. Nezapomeň, že vegetariánství podporuje trápení a zabíjení zvířat v mléčném a vaječném průmyslu

### Neztrat' se.

Hnutí na ochranu a obranu zvířat nepotřebuje svaté vedení, ale samostatné a nezávislé lidi. Naslouchej zkušenějším, ale neztrať se a nepromítej se v nich.

Uvědomuj si význam své práce. Na slova nemají navazovat jenom další slova, na placky, letáky, písně apod. jenom další placky, letáky, písně apod., ale činy. Chraň se upadnout do pastí virtuálního aktivismu, kdy z tebe mimo profilu na mySpace a jiných doplňujících aktivit nebude vidět nic víc.

Mluv k lidem a k člověku, nikoli ke státu, vládě a jiným showbyznysovým uskupením.

### Organizuj.

Zkus uspořádat promítání filmů o zvířatech, případně i s diskuzí. Můžeš si pozvat někoho, kdo tě zajímá, ale můžeš to také udělat sama nebo sám. Nemusíš přece promítat a diskutovat jenom s celebritou. Máš vlastní cit a vlastní rozum a některé jiné a někteří jiní také, tak to využij.

V sekci odkazy na [www.realita.tv](http://www.realita.tv) najdeš linky na stránky, odkud lze stáhnout spoustu filmů a spoustu (některé s českými titulky) můžeš získat na [www.otevrioci.cz](http://www.otevrioci.cz). Stáhni si nebo si napiš o filmy *realita.tv* (v lepší než webové kvalitě).

Uspořádej tématickou přednášku o pokusech na zvířatech, o životě zvířat na farmách, o přímých akcích apod. Pozvi si někoho, kdo se tomu konkrétnímu tématu věnuje a podpoř takto nějakou individualitu, organizaci nebo projekt obecně.

Uspořádej infostánek nebo výstavu fotografií. Sežeň si materiály (neber cokoli) nebo vytvoř vlastní a jdi mezi lidi.

Uspořádej benefiční akci. Udělej placky, samolepky, CD, trička, kuchařku, koncert, veganskou žranici, cokoli tě napadne. Dobře zvaž, pro koho.

O své práci informuj, protože můžeš být inspirací a impulzem dalším.

### Uspořádej demonstraci.

Pokud je to ve shodě s prohlášením *realita.tv*, můžeš to udělat jako součást našeho projektu a udělat jej i svým. Pokud to zvládneme, můžeme ti poradit, ale nebudeme tě vést. I kdyby si chtěla nebo chtěl. Nauč se věřit i sama sobě nebo sám sobě a nespolehat se jen na jiné. Spolupracuj. Neovládej. Nenech se ovládat.

Pokud chceš udělat nějakou akci zcela samostatně, i bez toho, že bude součástí projektu *realita.tv*, ale ve shodě s naším základním prohlášením, můžeš využít našich webových stránek k informování o své akci. Bez problému.

### Šťouchané brambory

Oloupané, opláchnuté brambory necháme doměkka uvařit v osolené vodě a scedíme. Na rostlinném másle (případně oleji) orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku dorůžova, přidáme nakrájený pórek nebo pažitku, porestujeme a můžeme přidat červenou mletou sladkou papriku. Do takto připraveného základu přidáme brambory, které rozšťoucháme, promícháme a případně dosolíme a dopepříme.

*brambory, pórek nebo pažitka, cibulka, rostlinné máslo nebo olej, sůl, pepř, (červená mletá sladká paprika)*

### Řecké brambory

Oloupané a opláchnuté brambory necháme v osolené vodě uvařit doměkka a scedíme. Na oleji orestujeme cibulku dorůžova, přidáme pórek a nadrobno nakrájené olivy. Ještě chvíli orestujeme a přidáme kari koření, uvařené brambory, a společně ještě chvíli opečeme na pánvi (ne dlouho, kari hořkne), případně dosolíme.

*brambory, cibulka, pórek, olivy, olej, sůl, kari*

### Dušené zeli

Hlávku zeli rozčtvrtíme, zbavíme košťálu a nakrouháme najemno, asi do půlky obsahu podlijeme vodou, přidáme ocet, sůl, cukr a u bílého zeli kmín. Dusíme doměkka, zahustíme a dochutíme cukrem, octem (na dochucování převařený) a solí.

*zeli (bílé nebo červené), ocet, cukr krupice, sůl*

### Houskové knedlíky

Tento recept je přibližně na 3-4 šišky houskového knedlíku. Připravíme si 0.6 litru vlažného sojového mléka, do části vmícháme kostku droždí s trochou hladké mouky a cukru krupice (cukr se dává, aby kvásek rychleji vykynul, naopak se nesmí solit, jinak kvásek kyne špatně) a na teple necháme vykynout. Mezitím si do misky připravíme 1kg hrubé mouky kterou smícháme s jedním pytlíkem kypřicího prášku a trochou soli. Do připravené mouky vmícháme zbytek vlažného mléka a vykynutý kvásek a těsto řádně propracujeme společně s nakrájenou tvrdou zemlí (stačí usušit dvě housky nebo rohlíky). Vše necháme pod utěrkou na teple vykynout. Rozdělíme na 3-4 části, vytváříme bochánky, které propracováváme tak, aby v nich nebyl žádný vzduch. Nakonec rozválíme na knedlík, který musí být po celé své šíři stejně tlustý, aby se nám při vaření nesrazil. Vytvarované knedlíky můžeme nechat pod utěrkou ještě vykynout a po té vkládáme do vroucí osolené vody. Vaříme deset minut a po té knedlík ve vodě obrátíme a vaříme dalších deset minut. Hotový knedlík vytáhneme, propícháme špejlí a potřeme olejem.

*hrubá mouka, droždí, kypřicí prášek, sojové mléko, žemle, sůl, (cukr krupice, hladká mouka, olej)*

### **Dušené zeli**

Hlávkou zeli rozčtvrtíme, zbavíme košťálu a nakrouháme najemno, asi do půlky obsahu podlijeme vodou, přidáme ocet, sůl, cukr a u bílého zeli kmín. Dusíme doměkka, zahustíme a dochutíme cukrem, octem (na dochucování převařený) a solí.

*zeli (bílá nebo červená), ocet, cukr krupice, sůl*

### **Dušený špenát**

Mražený špenátový protlak dáme do hrnce s trochou vody (opravdu jen trochu, aby to nebyla samá voda až se rozpustí) a necháme vařit. Rozpuštěný špenát zahustíme a dochutíme solí, pepřem a česnekem.

*špenátový protlak, sůl, pepř, česnek*

### **Nastavovaná bramborová kaše**

Oloupané, opláchnuté brambory uvaříme doměkka (a ještě trochu víc) v osolené vodě a scedíme. Brambory rozmixujeme s vlažným sojovým mlékem, rostlinným máslem a přidáme kroupy, které jsme uvařili doměkka v osolené vodě. Celé dochutíme solí a česnekem, podle chuti pepřem.

*brambory, kroupy, sojové mléko, rostlinné máslo, česnek, sůl, (pepř)*

## **Saláty**

### **Osvěžující salát s ovocem**

Opláchnutý, rozebraný ledový salát rozkrájíme na větší kousky, přidáme ananas (kostky) a nadrobno nakrájené jablko. Smícháme se sojkyškou natural a dochutíme vanilkovým cukrem a citrónovou šťávou.

*ledový salát, ananas, jablko, sojkyška natural, vanilkový cukr, citrónová šťáva nebo citron*

### **Mexický salát**

Do misky nasypeme červené fazole i s nálevem, smícháme s kečupem (pokud máme vhodné je i trocha polpy), přidáme nadrobno nakrájenou cibulku a papriku, kukuřici a dochutíme pepřovým kořením, chilli (pokud máme tak lepší je nějakou pálivou pastou) a trochou solčanky.

*červené fazole v nálevu, kečup, kukuřice, paprika, cibulka, chilli, solčanka, pepřové koření*

## **CO MŮŽEŠ UDĚLAT**

Autor: michal kolesár - realita.tv

### **Mluv a naslouchej.**

Mluv s těmi, kdo chtějí naslouchat. Mluv, alespoň občas, i s těmi, kdo naslouchat nechtějí. Naslouchej. Přemýšlej o svých i jejich argumentech. Nevzdávej se. Uč se.

### **Uč se.**

Uč se od lidí. Uč se z knih. Uč se ze všech stran. Nespoléhej se pouze na ochránářskou literaturu, weby a na ochránářské organizace obecně. Mnohdy přebírají pouze informace jedna od druhé a mnohdy i s chybami, navíc by si neměla nebo neměl ucelené znalosti.

Uč se i z webových stránek organizací a univerzit podporujících a obhajujících parazitování na zvířatech a parazitujících na zvířatech. Jdi ke zdroji. Tam najdeš skutečnou debilitu a krutost, která je prostředkem, a částečně i příčinou, bídy a hrůz, v nichž jsou zbytečně nuceny přežívat miliardy zvířat.

Zároveň se nenech uřvat odborností. Nemusíš umět vyrobit napalm ani fosforové bomby, aby si mohla nebo mohl odmítnout jejich použití (přinejmenším) na civilistky a civilisty. Stejně nemusíš vědět, za jak dlouho jaká látka rozežere kryse vnitřnosti, aby si mohla nebo mohl odmítnout rozežírat krysám vnitřnosti a k pochopení toho, že kravské mléko je pro telata, nemusíš vědět denní ani roční doживost.

### **Vybírej si.**

To, že se nějaká organizace nebo individualita hlásí k ochraně zvířat, neznamená, že jejich nálepka je totožná s obsahem. Rozlišuj mezi welfere a osvobozením zvířat a hrou na osvobození zvířat. Podívej se, s kým spolupracují, koho podporují a od koho se distancují. Jaký mají vztah k vivisekčnímu podvodu 3R a různým pseudoalternativám? Chtějí větší a obohacené klece a za sto tisíc let poté další změnu nebo je chtějí prázdné a hned? Pracují jenom hubou nebo i rukama? Jsou jejich činy v souladu s tím, co hlásají?

Co dalšího, mimo ochranu zvířat, podporují nebo odmítají?

Pokud tě zajímá nějaká organizace nebo projekt, ověř si, co je to za lidi (nejlépe analýzou jejich práce, pokud není možný přímý kontakt). Nespoléhej se jenom na hezká slova nebo na práci udělanou v minulosti. Co dělají teď?

I v hnutí na ochranu zvířat jsou lidé zneužívající zvířata pro blaho svého morálního kreditu a nic víc. A bezcenné a hloupé kampaně i postoje beroucí jenom čas a sílu. Mezitím zvířata chcípají. Jdi a dívej se.



Protože život je důležitější než tyto normy považuje REALITA za pozitivní tyto normy nerespektovat tam, kde poškozují život, zdraví nebo omezují svobodu z důvodu jiných než je jejich ochrana.

### **Obhajoba práva na odpor, neposlušnost a nutnou obranu**

Právo na odpor a neposlušnost je jedním ze základních práv člověka vůči společenským normám. Stejně i právo na obranu.

Každý živý tvor má právo na obranu, aby unikl zneužívání, týrání nebo zabití. Protože člověk je schopen kvalitního života aniž by držel a zabíjel jiná zvířata, ať již jako zdroj potravy nebo zkoumání nebo zábavy, tak není důvodu, aby tak činil.

REALITA preferuje ve své práci oběti takého konání před těmi, kdo na nich parazitují.

#### *Definice nutné obrany:*

Nutná obrana je čin jinak trestný, kterým se odvrací přímo hrozící nebo trvající útok.

Obránce/obránkyně svým jednáním chrání život nebo zdraví proti fyzickému útoku.

Obránce/obránkyně je oprávněn nejen k sebeobraně, ale i k obraně jiných ve stejném rozsahu v jakém by chránil sebe sama.

Cílem této obrany je dostat postiženého/postiženou z dosahu a/nebo sféry vlivu útočníka/útočnice nebo útočících.

### **Propagace a podpora aktivismu**

REALITA uznává právo člověka být aktivní i právo člověka být pasivní ve vztahu k sobě i mimo sebe.

Protože pasivita dává prostor k násilí bez ohledu na jeho potřebu, volíme být aktivní ve snaze zmírnit a zastavit takové násilí.

REALITA propaguje a podporuje aktivismus individuální i skupinový pokud není zaměřený na propagaci a obhajobu násilí z důvodu rozdílnosti těla, ať už v příslušnosti k jinému živočišnému druhu, jinému pohlaví, jiné sexuální orientaci nebo jiné barvě kůže.

### **Státní instituce a orgány**

REALITA nespolupracuje se státními represivními institucemi a orgány.

### **Veganství není všechno**

Přes všechnu bídu, trápení a zabíjení mimolidí je důležité nezapomínat, že svět není jen o tomhle.

### **Salát Caesar**

Uvařené sojové nudličky necháme přes noc naložené v oleji ochuceném kořením dle fantazie (spíš se snažte dosáhnout pikantnější chuti, to znamená: grilovací koření, chilli, pepřové koření, oregano ...) a orestujeme s nahrubo nakrájenou cibulkou a na kostičky nakrájeným uzeným tofu dozlatova. Ze sojového masa pomocí ubrousků vymačkáme olej. Dále nahrubo nakrájíme opláchnutý ledový salát a smícháme s nakrájenými rajčaty (nejlépe cherry rajčátky). Takto připravený salát pokapeme dresinkem z tofunézy, kterou nastavíme 1:2 kečupem a dochutíme solí, pepřovým kořením a chilli. Směs orestovaného sojového masa klademe na takto připravený základ salátu.

*ledový salát, rajčátka (nejlépe cherry), cibule, uzené tofu, tofunéza, kečup, sojové nudličky, olej, sůl, pepřové koření, chilli, grilovací koření, oregano*

### **Těstovinový salát se sojovým masem a chřestem**

Uvařené sojové nudličky necháme přes noc naložené v oleji ochuceném kořením dle fantazie (doporučuji grilovací koření, oregano, bazalku, pokuste se, aby maso chutnalo spíš po bylinkách) a orestujeme společně s nakládaným nebo mraženým chřestem dozlatova. Ze sojového masa pomocí ubrousků vymačkáme olej. Dále si připravíme základ na salát z doměčka uvařených těstovin v osolené vodě (doporučuji hnízda nebo penne), a zeleniny dle chuti (papriky, rajčata, okurky...). Základ promícháme s dresinkem připraveným z tofunézy česneku a čerstvé nebo sušené pažitky. Na základ smíchaný s dresinkem klademe orestované sojové maso s chřestem.

*těstoviny (hnízda nebo penne), zelenina dle chuti (rajčata, okurky, papriky), sojové nudličky, tofunéza, čerstvá nebo sušená pažitka, česnek, olej, koření dle fantazie (grilovací koření, oregano, bazalka ...)*

### **Těstovinový salát**

Na dvě porce uvaříme doměčka 250g těstovin v osolené vodě. Scedíme a propláchneme studenou vodou dokud nevychladnou. Vmícháme zeleninu podle chuti (nadrobno nakrájená rajčata, papriky, okurku, čínské zelí nebo natrhaný ledový salát) uzené tofu nakrájené na kostičky a můžeme přidat piniová semínka. Vše smícháme s jednou tofunézou a dochutíme solí a pepřem.

*těstoviny, zelenina dle fantazie (rajčata, papriky, okurka, čínské zelí nebo ledový salát), uzené tofu, tofunéza, sůl, pepř, (piniová semínka)*

## Sladké pokrmy a moučníky

### **Bramborové šišky s mákem**

Asi šest středně velkých brambor (na 2-3 porce) uvaříme ve vodě doměkka. Necháme vychladnout, oloupeme a rozmačkáme nebo pomeleme. Jestli se vám nechce tak můžete i klasicky za syrova oloupat, nakrájet, uvařit a rozemlet. Do vychladlých pomletých brambor přidáváme hrubou mouku a krupici (v poměru asi 3:1) dokud se nám těsto nepřestane lepit. Z části těsta vyválíme delší váleček, nakrájíme na přibližně stejně velké části a tvarujeme šišky (asi 2-3 cm dlouhé). V osolené vodě vaříme deset minut a uvařené promastíme trochou oleje. Mletý mák smícháme s cukrem moučkou, sypeme šišky a poléváme rozpuštěným rostlinným máslem. Jestli chcete, můžete šišky před posypáním a politím obalit v nasucho opražené strouhance.

*brambory, mouka hrubá, krupice, sůl, olej, cukr moučka, mletý mák, rostlinné máslo, (strouhanka)*

### **Domácí plněné buchty**

Nejdříve si připravíme kvásek.. Přibližně na jeden pekáč potřebujeme asi ¼ litru vody, do které vmícháme sušené sojové mléko, jednu kostku droždí, 100g cukru krupice a trochu hladké mouky. Pod utěrkou na teple necháme vykynout. Do vykynutého kvásku nastroujeme opláchnutou citrónovou kůru, přidáme špetku soli a přibližně 100g rozpuštěného rostlinného másla, dále přidáváme hladkou mouku dokud se těsto nepřestane lepit od stěn ( tj. 750g). Těsto necháme vykynout. Odkrajujeme části těsta, které rozválíme asi na ½ cm tlustou vrstvu. Z té vykrajujeme čtverce asi 5 x 5 cm. Poté plníme marmeládou, mákem a povidly do kterých můžeme přidat rum. Buchty balíme tak, že slepíme jednotlivé cípy k sobě. Vkládáme do máslem vymazaného pekáče a aby se buchty nelepily, protíráme rozpuštěným rostlinným máslem, kterým je potřeme i na povrchu. Necháme péct ve vyhřáté troubě na 180° po dobu asi 30 minut.

**Maková náplň:** na 100g máku asi 1,6 dl sojového mléka, mák sypeme do vařícího mléka a necháme nabobtnat, přidáme cukr, opláchnutou citrónovou kůru a můžeme přidat i spařené rozinky)

*hladká mouka, cukr krupice, sušené sojové mléko, máslo, droždí, citrón, ingredience na náplň (marmeláda, mák, povidla)*

### **Jablečný závin**

Asi 8-10 středně velkých jablek rozkrájíme na osminky, vyřízneme jádro a nakrájíme na plátky. Nakrájená jablka ochutíme normálním a vanilkovým cukrem, rumem a skořicí (můžeme přidat rozinky a vlašské ořechy). Bezvaječné listové těsto rozpůlíme a

zbyl? Jsme to my. Vážím si lidí, kteří dokážou to co já ne, kteří se nebojí přímé akce, kteří berou ochranu práv do svých rukou. V dnešní době jim za to hrozí spíš trest a jen málo obdivu, a to je jen další znak jejich upřímné práce. Tak jako tak ať už jste někdo kdo se nebojí přímé akce nebo nejste tak je důležité jestli chceme zas roztočit ten kolotoč možná trochu jiným směrem a dát té rotaci smysl, je to jen na nás, když to nejde po směru hodinových ručiček tak to půjde proti. Jen naše hromadná spolupráce a naše společná podpora je to co nás znovu zbaví rzi a natře nanovo a snad rozhybe ten kolotoč správným směrem.

**Bob**



### REALITA-PROHLÁŠENÍ

Autor: michal kolesár-www.realita.tv

REALITA je projekt volně spolupracujících individualit zabývajících se:

- 1) ochranou a záchranou zvířat
- 2) obhajobou práva na odpor, neposlušnost a nutnou obranu
- 3) propagací veganské kultury

REALITA se soustředí na zvířata, která jsou v ohrožení v tomto okamžiku.

REALITA více než hodnotu živočišného druhu zdůrazňuje hodnotu individuálních životů.

REALITA neuznává nárok lidí vlastnit jiná zvířata.

### **Ochrana a záchrana zvířat**

Zvířata nejsou naše, nejsou majetek a to bez ohledu na společenské normy, ať už zvykové (vznikající a upevňující se spontánně v rámci lidského soužití ) nebo legislativní.

**Jsem vegetarián/ka nebo vegan/ka, tím chráním práva zvířat a ještě o tom mluvím s lidmi aby ...**

Člověk je jen kus železa který po nějaké době podléhá korozi, je už jen na něm aby se občas zbavil rzi a znova natřel. Já osobně k tomu potřebuji impulsy, které mě přesvědčí, že to co jsem dělal mělo nějaký smysl a že je správná doba se opět natřít. Právě včera jeden takový přišel. Jednalo se přitom jen o pouhou debatu o věcech známých ale i přesto to byla taková malá duševní sprcha.

Zná to asi každý, neustálým odrážením útoků z okolí a neustálým argumentováním se člověk opotřebovává. Pryč jsou dny kdy jsem takřka každý den debatoval s lidmi o veganství, vivisekci, jak reálně tak na diskusních fórech. Přirovnal bych to k nekončícímu kolotoči, ať už vaše jízda v daný okamžik a za dané situace měla smysl nebo ne, tak jakmile dojedete jedno kolečko tak jste zas na začátku druhého a všechno začíná znova. Nikdy není nic jednodušší, každý začátek jízdy se rozjíždí stejně špatně jako ten předchozí. Tak jako tak to jednou člověka unaví a začíná přemýšlet jestli má všechno tohle smysl. Nejspíš to smysl má ale porovnání poměru vynaložené síly s efektem v celku většinou dost často zaskočí. Tohle mívá za důsledek, že se vyskytne otázka: „Má to všechno smysl“? Má ale možná je na čase roztočit se trochu jiným směrem.

Je těžké žít v době kdy tak základní věc jako buj za svá práva nebo práva jiných je považován za extrémismus. Určitě to znáte, jste na demonstraci a pohledy lidí jsou většinou buď zděšení, opovržení nebo podobně. Lidé nemají valné mínění o demonstracích a demonstranty považují za vyvrheli, kteří asi zrovna nemají co na práci a potřebují nějak zkrotit svou touhu po vandalismu nebo se snaží být prostě jen zajímaví. Podobné názory se samozřejmě netýkají pouze demonstrací ale jakýchkoli aktivit. Bohužel se tohle dá považovat za všeobecné mínění ale není to názor, který si lidé vytváří v hlavě sami, tvořitelem je stát a distributorem jeho pravá ruka, média. Je zřejmé, že stát nechce lidi, kteří ukazují na jeho chyby, stát potřebuje lidi naočkované stereotypem, potřebuje lidi kteří „ví“ že vše je jak má být a lidi kteří jako jediný svůj problém mají jak odpracovat svou pracovní dobu, jaký druh salámu si koupit na večer a jaký program večer sledovat. To je důvod pro diskreditaci lidí kteří ukazují na jeho chyby a důvod pro označení je za extrémisty.

Jako ve všem je příčina touha po zisku. I když přímým činitelem týrání zvířat ať už ve vivisekci, nebo ve velkochovech a na jatkách, v drůbežárnách nebo mlíkárnách jsou korporace tak živnou půdou a přístřeškem proti větru je stát. Krutá realita, když ten kdo má být zastánce práv a ten kdo má být mocí výkonnou je vlastně ten kdo práva bere a ten kdo zlo kryje. Jak jsem řekl, krutá realita ale taky bohužel nic nového. Takže kdo tu

na hladkou moukou podsypaném vále rozválíme na obdélník o velikosti přibližně 40x30 centimetrů. Jemně posypeme strouhankou a doprostřed po celé délce poklademe ochucená jablka. Zavineme, po krajích uzavřeme, dáme na olej vymazaný pekáč (lepší pod ně dát papír na pečení), potřeme olejem, z vrchu jemně propícháme, aby se během pečení vypařovala voda z jablek a dáme péct do trouby na 160 stupňů po dobu 20-30 minut. Krájíme a sypeme moučkovým cukrem.

*jablka, listové těsto, skořice, cukr, vanilkový cukr, hladká mouka, olej, strouhanka, (rozinky, vlašské ořechy)*

### **Bábovka**

Asi tři až čtyři deci vody uvedeme do varu, vsypeme jeden hrníček vloček a necháme vyvařit dokud nám tekutina nezhoustne šlemem. Scedíme, vločky ještě řádně přes cedník vymačkáme a šlem necháme vychladnou. Zvlášť do misky nalijeme jeden hrníček rostlinného oleje a utřeme s jedním hrnečkem cukru krupice a jedním vanilkovým cukrem. Přidáme šlem (chtělo by to 0,5-1 hrníček) a rozmícháme, dále přidáme dva hrnky hrubé mouky a jeden prášek do pečiva, opět rozmícháme. Připravíme si hrníček sojového mléka, část vmícháme do těsta a část těsta vlijeme do vytřené a hrubou moukou vysypané formy (dejte si záležet hlavně na spodku formy) a do druhé části těsta nasypeme dvě polévkové lžice kakaa, zbylé mléko, promícháme a dolijeme do formy, dáme péct na 200 stupňů po dobu asi 45. minut. Necháme řádně vychladnout (nespěchejte) a formu obrátíme, bábovka nám za nějakou dobu sama vypadne, sypeme moučkovým cukrem.

*vločky, olej, cukr krupice, vanilkový cukr, hrubá mouka, prášek do pečiva, sojové mléko, kakao*

### **Jáhlový koláč s pudinkem**

Přibližně 200 gramů jáhlů rozvaříme na kaši asi v 1,5- 2. litrech sojového mléka. Dochutíme normálním a vanilkovým cukrem a můžeme přidat nastrouhanou citrónovou kůru. Těsto rozmixujeme, přidáme trochu hladké mouky, prášek do pečiva, spařené vločky a rozinky, můžeme i vlašské ořechy. Rozlijeme do olej vymazaného a strouhankou vysypaného pekáče, vložíme do rozehřáté trouby a pečeme na 180 stupňů (nejedná se o klasické pečení takže v průběhu těsto neustále mícháme tak, aby se napovrch nevytvořila upečená vrstva a dole těsto nezůstalo syrové). Doba pečení záleží na tloušťce těsta ale počítejte 50-80 minut. Je to na delší dobu a není to bez starostí ale výsledkem je chutné a vláčné těsto. Na pudink budeme potřebovat opět tak 1,5-2 litry sojového mléka, uvedeme do varu, a vlijeme v malé části sojového mléka dobře

rozšlehaný pudink (dejte o něco menší část než je uvedena na pytlíku). Přidáme přibližně tak 60-100 gramů krupice, dochutíme vanilkovým a normálním cukrem, za stálého míchání vaříme dokud nám mléko nezačne houstnout, přidáme nakrájené ovoce, nalijeme na upečené vychladnuté těsto a necháme ztuhnout.

*jáhly, sojové mléko, hladká mouka, prášek do pečiva, vločky, rozinky, olej, strouhanka, puding v prášku, krupice, různé druhy ovoce banán, ananas, broskev ...), vanilkový cukr, cukr krupice, (citrónovou kůru a vlašské ořechy)*

### **Bábovka**

Asi tři až čtyři deci vody uvedeme do varu, vsypeme jeden hrníček vloček a necháme vyvařit dokud nám tekutina nezhoustne šlemem. Scedíme, vločky ještě řádně přes cedník vymačkáme a šlem necháme vychladnou. Zvlášť do misky nalijeme jeden hrníček rostlinného oleje a utřeme s jedním hrnečkem cukru krupice a jedním vanilkovým cukrem. Přidáme šlem (chtělo by to 0,5-1 hrníček) a rozmícháme, dále přidáme dva hrnky hrubé mouky a jeden prášek do pečiva, opět rozmícháme. Připravíme si hrníček sojového mléka, část vmícháme do těsta a část těsta vlijeme do vytřené a hrubou moukou vysypané formy (dejte si záležet hlavně na spodku formy) a do druhé části těsta nasypeme dvě polévkové lžíce kakaa, zbylé mléko, promícháme a dolijeme do formy, dáme péct na 200 stupňů po dobu asi 45. minut. Necháme řádně vychladnout (nespěchejte) a formu obrátíme, bábovka nám za nějakou dobu sama vypadne, sypeme moučkovým cukrem.

*vločky, olej, cukr krupice, vanilkový cukr, hrubá mouka, prášek do pečiva, sojové mléko, kakao*

### **Sojkyšková buchta**

Asi tři až čtyři deci vody uvedeme do varu, vsypeme jeden hrníček vloček a necháme vyvařit, dokud nám tekutina nezhoustne šlemem. Scedíme, vločky ještě řádně přes cedník vymačkáme a šlem necháme vychladnou. Do mísy nalijeme 0,2l rostlinného oleje a rozetřeme ho s třinácti polévkovými lžicemi cukru a jedním pytlíkem vanilkového, přidáme půl až jeden hrníček vychladlého šlemu, dvě sojkyšky natural, dvě lžíce kakaa a zamícháme. Přidáme asi dvacet polévkových lžic polohrubé mouky, jednu polévkovou lžici jedlé sody a opět zlehka rozmícháme. Rozlijeme do vymazaného a hrubou moukou vysypaného pekáče a pečeme asi 40-45 minut na 200 stupňů, sypeme moučkovým cukrem.

*vločky, olej, cukr krupice, vanilkový cukr, sojkyška natural (2), polohrubá mouka, hrubá mouka, jedlá soda, rostlinný tuk nebo olej na vymazání, kakao*

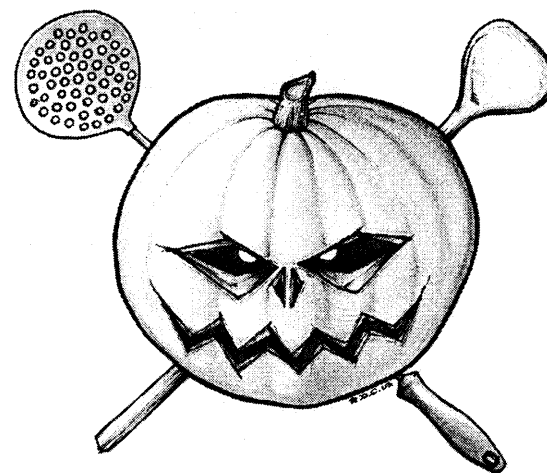
minut (dozlatova). Vychladlé marokánky z hladké strany potřeme rozpuštěnou hořkou čokoládou a můžeme sypat kokosem.

*cukr krupice, hladká mouka, sojové mléko, rostlinné máslo, kandované ovoce (dle chuti), lískové oříšky, rozinky, hořká čokoláda, (strouhaný kokos)*

### **Banánky v čokoládě**

Tak k tomu snad není co dodat :o).

*banány, hořká čokoláda, (tekutá sojová smetana na povolení čokolády)*



## Cukroví

### **Kokosové kuličky**

Připravíme si těsto z 250 gramů strouhaného kokosu, 250 gramů cukru moučky, 4 lžiček rumu a 40 gramů povoleného rostlinného másla (ale stačí i Diana). Máslo ale můžete dát podle potřeby víc, podle toho jestli bude těsto dostatečně spojené. Těsto řádně propracujeme, tvarujeme kuličky a balíme v kakau.

*strouhaný kokos, cukr moučka, rum, rostlinné máslo (nebo Diana), kakao*

### **Rumové kuličky**

Asi 150 gramů rozinek necháme přes noc odležet v 1 dcl rumu. Připravíme si těsto ze 150 gramů cukru moučky, 150 gramů strouhaných vlašských ořechů, 80 gramů strouhané hořké čokolády, 2-3 kávových lžiček povoleného rostlinného másla (nebo Diany), které řádně propracujeme. Tvarujeme kuličky a obalujeme buď ve strouhané hořké čokoládě a nebo ve strouhaných vlašských ořechách.

*cukr moučka, strouhané vlašské ořechy, rozinky, rum, rostlinné máslo (nebo Diana), hořká čokoláda*

### **Vanilkové rohlíčky**

Připravíme si těsto ze 140 gramů hladké mouky, 100 gramů povoleného rostlinného másla (dá se použít i Diana ale je to potom pro pevnější zuby), 40 gramů cukru moučky, 50 gramů strouhaných vlašských ořechů nebo mandlí a řádně propracujeme. Těsto plníme buď do formiček na rohlíčky a nebo si rozválíme po částech na slabý vále, který rozkrájíme přibližně na pěticentimetrové válečky a ohýbáme. Rohlíčky pečeme v troubě vyhřáté na 150 stupňů po dobu 10-15 minut. Hotové horké rohlíčky obalíme v cukru moučce a necháme dostatečně odležet, aby změkly (14 dní je ideální doba ale jestli jste jako já tak jich moc nevydrží :o)).

*hladká mouka, cukr moučka strouhané vlašské ořechy nebo mandle, rostlinné máslo*

### **Marokánky**

V kastrolku necháme rozpustit asi 80 gramů másla a na něm necháme za stálého míchání rozpustit cukr na karamel (jakmile se rozpustí tak už ho dlouho nerestujte, hořkne)., přidáme 3 dcl sojového mléka ve kterém rozmícháme 100 gramů hladké mouky, necháme chvilku projít varem a přidáme dle chuti různé druhy kandovaného ovoce, lískové oříšky a můžeme i rozinky. Hotový základ na marokánky klademe na vymazaný plech (nebo lépe na pečící papír) ve tvaru malých placiček, záleží na vás jak chcete mít marokánky veliké. Ve vyhřáté troubě necháme na 150 stupňů péct 10-15

## Jídla pro „lepší“ příležitost

### **Pizza koláčky**

Vezmeme si jednu kostku droždí a rozmícháme asi v 0,5 litru vlažného sojového mléka, přidáme trochu cukru (nesolit, jinak by nám nevykynulo, cukr naopak kynutí pomáhá), hladké mouky a necháme vykynout. Do vykynutého kvásku přidáme asi 3 polévkové lžíce oleje, sůl a hladkou mouku postupně přidáváme dokud se nám těsto nepřestane lepit a opět necháme vykynout, tentokrát v lednici (v běžném případě se těsto nechává vykynout na teple ale na pizzu a tyto koláčky v chladu, protože těsto na teple řídne). Uděláme úzké placky o průměru asi 8 cm, vezmeme skleničku a pořádně zatlačíme do středu těsta (udělají se nám tím okraje a dolík pro náplň). Položíme na vymazaný pekáč a pečeme asi 30 minut na 180 stupňů, mezitím si uděláme náplň. Asi 80-100 gramů sojového granulátu si uvaříme v ochucené vodě a scedíme. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku dorůžova, přidáme granulát, kečup a trochu naředíme vodou. Dochutíme solí, pepřem, česnekem, oreganem, bazalkou a v případě kyselosti cukrem. Před dopečením koláčků, naplníme a můžeme nechat zapéct s uzeným tofu.

*droždí, sojové mléko, hladká mouka, sojový granulát, kečup, cibulka, olej, cukr, sůl, pepř, oregáno, bazalka, (uzené tofu)*

### **Brokolicový závin**

Jednu větší cibuli nakrájíme nadrobno, necháme orestovat dosklovata a přidáme dvě na kostičky nakrájené uzené tofu. Společně orestujeme a přisypeme asi 700 gramů rozmražené nadrobno rozkrájené brokolice a dochutíme solčankou. Rozmražené bezvaječné listové těsto rozpůlíme a na hladkou mouku posypaném vále rozválíme na čtverec o velikosti přibližně 40x30 cm. Bazalku rozmícháme v oleji a potřeme asi polovinu těsta, na tuto plochu rozprostřeme slabší vrstvu směsi, řádně zamotáme a okraje uzavřeme. Dáme na olejem vymazaný pekáč (lepší pod ně dát papír na pečení) a povrch štrůdlů potřeme olejem. Pečeme na 160 stupňů po dobu asi 20-30 minut. Před koncem potřeme povrch zbytkem oleje s bazalkou, necháme dopéct a potom vychladnout.

*listové těsto, brokolice, cibulka, uzené tofu, solčanka, olej, bazalka, hladká mouka*

### **Tofu „ala“ hermelín**

Přírodní tofu překrojíme příčně a pak ještě napůl, doprostřed podélně vyřízneme kapsu a vložíme do ní pár koleček cibule a česneku. Zevnitř a z vrchu potřeme červenou mletou pálivou nebo sladkou paprikou. Nálev uděláme z oleje, vložíme nakrájené beraní rohy, feferonky, cibuli a česnek, dochutíme solí, pepřem, chilli a můžeme přidat například i

grilovací koření (záleží na vás ale doporučuji moc nekořenit). V lednici necháme několik dní (minimálně tři) odležet.

*přírodní tofu, cibule, česnek, beraní rohy, feferonky, olej, červená mletá pálivá nebo sladká paprika, sůl, pepř, chilli, (koření dle fantazie)*

### **Brokolicový závin**

Jednu větší cibuli nakrájíme nadrobno, necháme orestovat dosklovata a přidáme dvě na kostičky nakrájené uzené tofu. Společně orestujeme a přisypeme asi 700 gramů rozmražené nadrobno rozkrájené brokolice a dochutíme solčankou. Rozmražené bezvaječné listové těsto rozpůlíme a na hladkou moukou posypaném vále rozválíme na čtverec o velikosti přibližně 40x30 cm. Bazalku rozmícháme v oleji a potřeme asi polovinu těsta, na tuto plochu rozprostřeme slabší vrstvu směsi, řádně zamotáme a okraje uzavřeme. Dáme na olejem vymazaný pekáč (lepší pod něj dát papír na pečení) a povrch štrůdlů potřeme olejem. Pečeme na 160 stupňů po dobu asi 20-30 minut. Před koncem potřeme povrch zbytkem oleje s bazalkou, necháme dopéct a potom vychladnout.

*listové těsto, brokolice, cibulka, uzené tofu, solčanka, olej, bazalka, hladká mouka*

### **Plněné listové taštičky**

Listové těsto rozdělíme asi na tři kousky, podsypeme hladkou moukou a po částech rozvalujeme na tenké pláty. Najdeme nejlépe nějakou dózu s průměrem asi 10 centimetrů, poklademe náplň, přehneme a konce spojíme přitlačením vidličky, aby se nám udělal „hřebínek“ a těsto se při pečení nerozjelo. Z jednoho celého listového těsta budeme schopni udělat přibližně 40-50 taštiček, takže je lepší udělat víc druhů náplně.

**Náplň z kysaného zelí:** Na olej dáme nadrobno nakrájenou cibulku, na kostičky pokrájené uzené tofu, společně orestujeme, přidáme propláchnuté překrájené zelí dochutíme solí, pepřem a drceným kmínem.

**Náplň ze sušených rajčat:** Menší skleničku sušených rajčat (prodávají okolo 80-100 gramů) překrájíme, přidáme nastrohané přírodní tofu a dochutíme solí, bazalkou a můžeme trochou česneku

**Špenátová náplň:** Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibulku dorůžova, přidáme rozmražený překrájený sekaný špenát (záleží na kolik taštiček potřebujete, jestli na ¼ taštiček tak kolem sta gramů) a kukuřici, dochutíme solí, česnekem a pepřem.

**Houbová náplň:** Na oleji orestujeme cibulku přidáme žampiony (na ¼ taštiček tak 3-5 větších) nebo houby dle chuti, počkáme než změknou a dochutíme drceným kmínem, solí a pepřem.

drceným pepřovým kořením nebo celým kmínem, špenátové sezamem, rajčatové mákem a houbové drceným pepřovým kořením nebo kmínem. V rozehřáté troubě pečeme na 170 stupňů asi 15-20 minut.

*lisotvé těsto, hladká mouka, olej (sezam, mák, pepřové koření drcené, celý kmín)*

*zelné: zelí, uzené tofu, cibulka, sůl pepř, drcený kmín*

*špenátové: sekaný mražený špenát, kukuřice, cibulka, česnek, sůl, pepř*

*rajčatové: sušená rajčata, přírodní tofu, bazalku, sůl (česnek)*

*houbové: žampiony (jiné houby), cibulka, sůl, pepř, drcený kmín*

### **Japonský ananasový salát**

Přes noc necháme rozinky odležet v rumu. Čerstvý ananas zbavíme slupky a rozčtvrtíme, vyřízneme tvrdé středy a nakrájíme na kostičky, smícháme s rozinkami a strouhaným kokosem. Můžeme přidat ještě trochu rumu, co uděláte se zbytkem nechám na vás :o).

*ananas, rozinky, strouhaný kokos, rum*

### **Banánová zmrzlina**

V sojkyšce se sojovou smetanou (tekutou) rozmixujeme nakrájené banány a povolené rostlinné máslo, dochutíme vanilkovým cukrem dáme do mrazáku, při ochlazování chodíme neustále míchat metlou (tento proces je opravdu zdoluhavý a jen pro nezaneprázdňené lidi). Na jednu sojkyšku se smetanou použijeme 4-5 banánů a polovinu másla.

Pochopitelně se nemusíte držet při zemi a klidně experimentovat s jinými druhy ovoce.

*sojkyška natural sojová smetana, rostlinné máslo, vanilkový cukr, banány*

### **Mátový ananas**

Čerstvý ananas zbavíme slupky a rozčtvrtíme, vyřízneme tvrdé středy a nakrájíme na kostičky. Přidáme vanilkový cukr a čerstvou nasekanou mátu. I když to ní obyčejně, jedná se o výborný osvěžující ovocný salát.

*ananas, vanilkový cukr, čerstvá máta*